

Upaya Pendidikan Nonformal Dalam Mengatasi Pengaruh Media Sosial di Kalangan Remaja

Ahmad Jaenudin¹, Sobari²

^{1,2} Pendidikan Masyarakat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Nusantara. E-mail: ahmadjaenudin435@gmail.com¹, sobari@uninus.ac.id²

Abstract: *This study aims to evaluate the impact of non-formal education in addressing the influence of social media on the social behavior and mental well-being of adolescents. The research method employed a quantitative approach using surveys and interviews involving two groups of respondents: adolescents who participated in non-formal education programs and those who did not. The findings reveal that participation in non-formal education significantly correlates with a reduction in time spent on social media, decreased social anxiety, and improved stress and emotion management skills. Adolescents who participated in non-formal education reported feeling more confident and better able to manage the negative influences of social media. In conclusion, non-formal education has a significant positive impact on helping adolescents manage social media's effects, both socially and psychologically, while improving their mental well-being. These findings emphasize the importance of non-formal education as a tool for enhancing the quality of life for adolescents in the digital age.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak pendidikan nonformal dalam mengatasi pengaruh media sosial terhadap perilaku sosial dan kesejahteraan mental remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan survei dan wawancara yang melibatkan dua kelompok responden, yaitu remaja yang mengikuti program pendidikan nonformal dan remaja yang tidak mengikuti program tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam pendidikan nonformal berhubungan signifikan dengan pengurangan waktu yang dihabiskan di media sosial, penurunan kecemasan sosial, serta peningkatan kemampuan dalam pengelolaan stres dan emosi. Remaja yang mengikuti program pendidikan nonformal melaporkan perasaan lebih percaya diri dan mampu mengelola pengaruh negatif dari media sosial dengan lebih baik. Kesimpulannya, pendidikan nonformal memiliki dampak positif yang signifikan dalam membantu remaja mengelola pengaruh media sosial, baik dari segi sosial maupun psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya pendidikan nonformal sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup remaja di era digital.

Article History

Received: 02-08-25

Reviewed: 19-09-25

Published: 22-09-25

Key Words

Non-Formal Education,
Social Media,
Social Anxiety,
Stress Management,
Mental Well-Being.

Sejarah Artikel

Diterima: 02-08-25

Direview: 19-09-25

Diterbitkan: 22-09-25

Kata Kunci

Pendidikan Nonformal,
Media Sosial,
Kecemasan Sosial,
Pengelolaan Stres,
Kesejahteraan Mental.

How to Cite: Jaenudin, A., & Sobari. (2025). Upaya Pendidikan Nonformal Dalam Mengatasi Pengaruh Media Sosial di Kalangan Remaja. *Transformasi : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 11(2), 610–621. <https://doi.org/10.33394/jtni.v11i2.17440>

PENDAHULUAN

Di era digital yang serba cepat ini, pengaruh media sosial terhadap kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja, telah menjadi topik yang sangat relevan untuk dibahas (Supriyadi, 2023). Media sosial, yang pada awalnya diciptakan untuk memfasilitasi komunikasi dan pertukaran informasi, kini telah berkembang menjadi platform yang memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan remaja (Tanjung, 2024). Dari perkembangan

perilaku sosial, pola pikir, hingga gaya hidup, pengaruh media sosial semakin besar, dengan banyak remaja yang semakin bergantung pada platform ini dalam interaksi sosial mereka (Sari, 2019). Namun, di balik kemudahan dan kecepatan informasi yang diberikan oleh media sosial, terdapat dampak negatif yang tidak dapat diabaikan, seperti penyebaran informasi yang salah, cyberbullying, serta perbandingan sosial yang dapat merusak kesehatan mental (Dewi, 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengatasi dampak-dampak negatif tersebut, salah satunya melalui pendidikan nonformal yang bertujuan untuk memberikan alternatif pembelajaran yang lebih seimbang dan positif bagi remaja (Waty et al., 2022).

Pendidikan nonformal memiliki peran penting dalam menciptakan ruang bagi remaja untuk belajar dan berkembang di luar sistem pendidikan formal (Fronika, 2019). Dalam konteks ini, pendidikan nonformal bisa menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial, dengan memberikan keterampilan hidup yang dapat membantu remaja dalam mengelola penggunaan media sosial mereka (Dinata & Tusyanah, 2023). Meskipun sudah banyak yang membahas dampak negatif media sosial, masih sangat terbatas penelitian yang mengkaji bagaimana pendidikan nonformal dapat berperan dalam mengatasi dampak tersebut di kalangan remaja (Silaban et al., 2024). Ini menjadi latar belakang akademik yang mendorong penulis untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang upaya pendidikan nonformal dalam mengatasi pengaruh media sosial terhadap remaja.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan globalisasi, literatur yang membahas dampak media sosial terhadap perilaku remaja semakin banyak, namun fokus utama kebanyakan penelitian adalah pada efek psikologis dan sosial dari media sosial itu sendiri. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi, terutama di kalangan remaja (Ati & Nadhifah, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rosen, et al. (2016) dalam jurnal *Psychological Reports* mengungkapkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam sehari di media sosial cenderung lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dan depresi. Penelitian lain oleh Kuss dan Griffiths (2017) dalam *Current Psychiatry Reports* menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur, kecemasan sosial, dan gangguan perilaku lainnya. Namun, meskipun banyak penelitian yang mengungkapkan dampak negatif media sosial, sedikit sekali penelitian yang menyoroti bagaimana pendidikan nonformal dapat menjadi sarana untuk mengatasi dampak-dampak tersebut.

Pendidikan nonformal yang menawarkan berbagai program pelatihan dan kursus di luar kurikulum sekolah formal memiliki potensi untuk membekali remaja dengan keterampilan sosial dan emosional yang dapat membantu mereka mengelola dampak negatif media sosial (Anggraini et al., 2022). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan nonformal memiliki pengaruh positif dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, serta meningkatkan pemahaman remaja tentang isu-isu sosial yang mereka hadapi, termasuk penggunaan media sosial yang sehat. Sebagai contoh, studi oleh Keogh dan Duley (2016) dalam *Journal of Education and Practice* menyoroti pentingnya pendidikan nonformal dalam meningkatkan keterampilan interpersonal dan pengembangan diri bagi remaja. Mereka menekankan bahwa pendidikan nonformal memungkinkan remaja untuk belajar dalam konteks yang lebih fleksibel dan partisipatif, yang pada gilirannya dapat

meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres dan emosi akibat pengaruh negatif media sosial.

Namun, meskipun ada literatur yang menunjukkan potensi pendidikan nonformal dalam mengatasi dampak negatif media sosial, terdapat celah yang cukup besar dalam penelitian yang mengkaji bagaimana metode ini diterapkan secara langsung dalam konteks remaja dan media sosial. Penelitian sebelumnya lebih banyak terfokus pada pembahasan dampak negatif media sosial tanpa memberikan solusi yang konkret mengenai bagaimana pendidikan nonformal dapat berperan dalam membimbing remaja untuk menggunakan media sosial secara bijak (Auliya et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara lebih mendalam peran pendidikan nonformal dalam mengatasi pengaruh media sosial di kalangan remaja, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pendidikan nonformal dalam mengurangi dampak negatif media sosial.

Penelitian ini juga mengusung konsep kebaruan ilmiah yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian yang ada hanya berfokus pada dampak negatif media sosial atau mempelajari program pendidikan nonformal dalam konteks yang lebih umum, tanpa melihat kaitannya dengan media sosial secara spesifik. Dalam penelitian ini, kami tidak hanya membahas dampak media sosial, tetapi juga mencoba untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana pendidikan nonformal dapat berfungsi sebagai alat untuk memitigasi pengaruh negatif media sosial. Salah satu perbedaan utama dalam penelitian ini adalah pendekatan yang digunakan, yaitu pendekatan kuantitatif. Dengan pendekatan ini, peneliti hanya mengumpulkan data statistik untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap remaja.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Pendidikan nonformal dapat secara signifikan mengurangi dampak negatif media sosial terhadap perilaku dan kesejahteraan mental remaja. Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa melalui program pendidikan nonformal yang tepat, remaja dapat dibekali dengan keterampilan yang lebih baik dalam mengelola dampak negatif media sosial, seperti keterampilan pengelolaan stres, peningkatan kesadaran diri, dan kemampuan untuk membedakan informasi yang sah dari informasi yang tidak sah.

Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas tentang efektivitas pendidikan nonformal dalam membantu remaja mengatasi pengaruh media sosial. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi pengembangan program pendidikan nonformal yang lebih efektif, yang dapat mengurangi dampak negatif media sosial terhadap remaja.

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pendidikan nonformal dapat berfungsi sebagai alat untuk mengatasi pengaruh negatif media sosial, serta identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas pendidikan nonformal dalam konteks ini. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan program-program pendidikan nonformal yang lebih responsif terhadap kebutuhan remaja dalam menghadapi tantangan media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk membandingkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan mental dan sosial remaja yang mengikuti dan tidak mengikuti program pendidikan nonformal di PKBM Baabussalaam, Bandung. Sampel berjumlah 200 responden (100 peserta dan 100 non-peserta) yang dipilih secara acak dengan kriteria usia 15–24 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara semi-struktural, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji-t dua sampel independen untuk mengetahui perbedaan signifikan antar kelompok. Seluruh prosedur penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika, termasuk informed consent, kerahasiaan data, dan partisipasi sukarela.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Jumlah Responden yang Terlibat dalam Penelitian

Penelitian ini melibatkan 100 responden yang terdiri dari remaja dengan rentang usia 15 hingga 24 tahun. Jumlah ini dipilih untuk mewakili kelompok usia yang memiliki keterlibatan tinggi dalam penggunaan media sosial, serta yang cenderung lebih aktif dalam mengikuti program pendidikan nonformal. Responden dipilih secara acak di PKBM Baabussalaam. Pemilihan responden didasarkan pada kriteria partisipasi aktif dalam program pendidikan nonformal serta penggunaan media sosial secara reguler.

Table 1: Profil Responden dan Penggunaan Media Sosial

Kategori	Data
Jumlah Responden	100 orang
Usia	15-19 tahun (80%) 20-24 tahun (20%)
Jenis Kelamin	Laki-laki (45%) Perempuan (55%)
Durasi Pendidikan Nonformal	1-3 bulan (60%) 4-6 bulan (30%) Lebih dari 6 bulan (10%)
Platform Media Sosial yang Digunakan	Instagram (70%) TikTok (50%) Twitter (30%) YouTube (40%)
Waktu yang Dhabiskan di Media Sosial	2-4 jam per hari (50%) 4-6 jam per hari (30%) Lebih dari 6 jam per hari (20%)

2. Durasi dan Jenis Pendidikan Nonformal yang Diikuti

Responden yang terlibat dalam penelitian ini mengikuti berbagai jenis program pendidikan nonformal, dengan mayoritas berpartisipasi dalam pelatihan yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial dan literasi media. Durasi partisipasi dalam program ini bervariasi, dengan sebagian besar responden mengikuti program dalam jangka waktu 1-3 bulan (60%). Program pelatihan ini dirancang untuk memberikan keterampilan praktis dalam mengelola penggunaan media sosial yang sehat,

meningkatkan keterampilan komunikasi, dan membantu remaja dalam memahami risiko psikologis yang dapat timbul dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

Beberapa responden juga mengikuti program dengan durasi yang lebih panjang, yaitu 4-6 bulan (30%), yang difokuskan pada pengembangan keterampilan lebih lanjut, seperti keterampilan kepemimpinan, manajemen waktu, dan keterampilan emosional. Program jenis ini memberikan kesempatan bagi para peserta untuk lebih mendalami topik-topik terkait pengelolaan media sosial secara bijak dan meningkatkan kesadaran diri mereka terhadap dampak negatif dari media sosial. Sisanya, sekitar 10% responden mengikuti program lebih dari 6 bulan, yang biasanya mencakup pelatihan lanjutan atau pelatihan intensif dalam konteks tertentu, misalnya pengelolaan stres atau pengembangan kepercayaan diri.

3. Penggunaan Media Sosial oleh Responden

Sebagian besar remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat ketergantungan yang cukup tinggi terhadap media sosial. Berdasarkan data yang dikumpulkan, 70% dari responden menggunakan Instagram secara aktif, diikuti dengan TikTok (50%), YouTube (40%), dan Twitter (30%). Penggunaan platform-platform ini sangat dipengaruhi oleh tren digital yang berkembang di kalangan remaja, di mana Instagram dan TikTok menjadi dua platform terpopuler di kalangan mereka.

Mengenai durasi penggunaan, mayoritas responden (50%) menghabiskan 2-4 jam per hari di media sosial. Sebanyak 30% responden menghabiskan 4-6 jam per hari, dan 20% lainnya lebih dari 6 jam per hari. Angka-angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memang terlibat cukup intens dalam aktivitas media sosial. Aktivitas ini mencakup berbagai hal, mulai dari sekadar berbagi foto dan video, mengikuti tren, hingga terlibat dalam diskusi atau kelompok-kelompok tertentu yang ada di platform sosial media.

Dari segi tujuan penggunaan media sosial, responden mengindikasikan berbagai alasan mereka menggunakan media sosial. Sebanyak 60% responden menggunakan media sosial untuk hiburan, seperti menonton video atau mengikuti influencer, sementara 40% menggunakannya untuk berinteraksi sosial, seperti berkomunikasi dengan teman-teman atau mengikuti perkembangan berita. Penggunaan media sosial untuk tujuan edukasi tercatat lebih rendah, hanya sekitar 30%, yang menunjukkan bahwa meskipun ada platform pendidikan, media sosial lebih sering digunakan untuk kepentingan pribadi dan sosial.

Sebagian besar responden mengaku tidak terlalu terpapar pada masalah yang berkaitan dengan ketergantungan media sosial, tetapi data juga menunjukkan adanya dampak negatif yang dirasakan oleh beberapa remaja, seperti rasa cemas atau depresi setelah menghabiskan waktu lama di media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pendidikan nonformal yang diikuti oleh responden berkontribusi dalam mengurangi dampak negatif tersebut dan apakah program pendidikan tersebut berhasil membantu remaja dalam mengelola penggunaan media sosial mereka.

B. Hasil Temuan Penelitian

Survei yang dilakukan melibatkan 100 remaja yang berpartisipasi dalam program pendidikan nonformal dan 100 remaja yang tidak terlibat dalam program tersebut. Kuesioner yang diberikan berfokus pada pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan mental dan sosial mereka, serta perubahan yang mereka alami setelah mengikuti pendidikan nonformal.

Tabel 2.

Perbandingan Temuan antara Remaja yang Mengikuti Pendidikan Nonformal dan yang Tidak

Aspek yang Diuji	Remaja yang Mengikuti Pendidikan Nonformal	Remaja yang Tidak Mengikuti Pendidikan Nonformal
Waktu yang Dihabiskan di Media Sosial	2-4 jam per hari (70%)	> 6 jam per hari (40%)
Perasaan Terpengaruh oleh Media Sosial	20% merasa cemas dan rendah diri	50% merasa cemas dan rendah diri
Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Stres	70% merasa lebih mampu mengelola stres	35% merasa lebih tertekan
Kesejahteraan Mental	80% merasa lebih baik setelah program	60% merasa terisolasi dan cemas

Pada penelitian ini, survei yang dilakukan mengungkapkan dampak yang signifikan dari pendidikan nonformal terhadap perilaku sosial dan kesejahteraan mental remaja. Dari data yang diperoleh, beberapa temuan utama terkait dengan pengurangan kecemasan sosial, peningkatan keterampilan pengelolaan stres, serta peningkatan kesadaran diri dan pengelolaan emosi pada remaja yang mengikuti program pendidikan nonformal. Berikut adalah uraian lengkap mengenai temuan-temuan tersebut.

1. Pengurangan Kecemasan Sosial

Salah satu temuan utama dari survei ini adalah bahwa sebagian besar responden yang mengikuti program pendidikan nonformal mengalami penurunan kecemasan sosial. Sebanyak 75% responden yang berpartisipasi dalam program pelatihan keterampilan sosial melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sosial mereka setelah mengikuti program tersebut. Program pendidikan nonformal yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial ini terbukti efektif dalam membantu remaja untuk lebih nyaman dalam berkomunikasi dan mengurangi rasa cemas yang biasanya muncul ketika berada di lingkungan sosial atau ketika berinteraksi dengan orang lain. Dengan adanya program ini, para remaja merasa lebih mampu membuka diri dan mengatasi perasaan cemas yang mungkin timbul akibat perbandingan sosial atau kecemasan akan penilaian orang lain.

Sebaliknya, di antara remaja yang tidak mengikuti program pendidikan nonformal, hanya 30% yang melaporkan adanya penurunan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya upaya pendidikan yang terstruktur untuk mengatasi masalah sosial ini, banyak remaja yang merasa kesulitan untuk mengatasi perasaan cemas yang timbul akibat interaksi sosial, terutama yang terjadi melalui media sosial. Dalam hal ini, pendidikan nonformal dapat berperan penting sebagai sarana untuk membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan sosial yang lebih sehat.

2. Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Stres

Selain pengurangan kecemasan sosial, temuan lain yang signifikan adalah peningkatan kemampuan remaja dalam mengelola stres dan kecemasan yang disebabkan oleh media sosial. Sebanyak 70% dari peserta pelatihan literasi media merasa lebih mampu mengelola stres yang timbul akibat informasi atau konten negatif yang mereka temui di media sosial. Pendidikan nonformal yang menasar pada literasi media memungkinkan remaja untuk menjadi lebih kritis terhadap konten yang mereka konsumsi, serta memberi mereka keterampilan dalam menyaring informasi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Program ini membantu remaja untuk memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata, serta bagaimana cara menghindari konten yang dapat menambah stres dan kecemasan.

Sebaliknya, di antara remaja yang tidak mengikuti pendidikan nonformal, sebanyak 40% melaporkan peningkatan stres setelah terpapar konten negatif di media sosial. Banyak dari mereka yang merasa kesulitan untuk mengelola perasaan cemas atau stres yang muncul akibat informasi atau interaksi yang mereka temui di platform seperti Instagram, TikTok, atau Twitter. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pendidikan yang tepat, remaja cenderung lebih rentan terhadap dampak negatif dari media sosial dan sulit untuk mengelola stres yang ditimbulkan.

3. Peningkatan Kesadaran Diri dan Pengelolaan Emosi

Temuan lainnya adalah mengenai peningkatan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengelola emosi pada remaja yang mengikuti program pendidikan nonformal. Sebanyak 65% peserta program melaporkan peningkatan kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi, seperti kecemasan, frustrasi, dan kemarahan akibat penggunaan media sosial. Sebaliknya, hanya 35% remaja non-peserta yang merasa memiliki keterampilan serupa. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan nonformal efektif dalam mengurangi kecemasan sosial, meningkatkan keterampilan pengelolaan stres, serta memperkuat kapasitas remaja dalam mengatur emosi, sementara remaja yang tidak mengikuti program lebih rentan terhadap dampak negatif media sosial.

4. Analisis Statistik untuk Menunjukkan Hubungan Antara Pendidikan Nonformal dan Perubahan Perilaku

Hasil analisis regresi dan korelasi menunjukkan bahwa partisipasi dalam pendidikan nonformal berhubungan signifikan dengan perilaku remaja terkait penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental. Remaja peserta program terbukti menghabiskan waktu lebih sedikit di media sosial, memiliki tingkat kecemasan sosial lebih rendah, serta menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola stres dan emosi dibandingkan dengan non-peserta.

Tabel 3.

Hasil Analisis Regresi dan Statistik Korelasi

Partisipasi dalam Pendidikan Nonformal	Waktu yang Dhabiskan di Media Sosial (Jam/Hari)	Kecemasan Sosial (Skala 1-10)	Pengelolaan Stres (Skala 1-10)	Pengelolaan Emosi (Skala 1-10)
Ya	2.5	3	8	7
Ya	3.0	4	7	8

Ya	3.5	3	8	8
Tidak	5.0	6	5	5
Ya	2.0	3	8	9
Tidak	6.5	7	4	4
Ya	2.0	2	9	9
Tidak	7.0	6	4	4

5. Analisis Korelasi Pearson

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis korelasi Pearson untuk mengukur hubungan antara partisipasi dalam pendidikan nonformal (sebagai variabel independen) dan dampaknya terhadap pengelolaan waktu di media sosial, kecemasan sosial, pengelolaan stres, serta pengelolaan emosi (sebagai variabel dependen). Hasil analisis ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam pendidikan nonformal dan perubahan perilaku serta kesejahteraan mental remaja.

Analisis menunjukkan bahwa partisipasi dalam pendidikan nonformal berhubungan signifikan dengan perilaku penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental remaja. Pertama, partisipasi dalam pendidikan nonformal berkorelasi negatif dengan waktu penggunaan media sosial ($r = -0.75$, $p < 0.01$), menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan, semakin sedikit waktu yang dihabiskan di media sosial. Kedua, ditemukan korelasi negatif signifikan dengan kecemasan sosial ($r = -0.68$, $p < 0.01$), yang berarti pendidikan nonformal berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja.

Selain itu, korelasi positif signifikan juga terlihat pada pengelolaan stres ($r = 0.80$, $p < 0.01$) dan pengelolaan emosi ($r = 0.85$, $p < 0.01$), mengindikasikan bahwa pendidikan nonformal meningkatkan kemampuan remaja dalam merespons tekanan dan mengatur emosi akibat penggunaan media sosial. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa pendidikan nonformal berperan penting dalam mengurangi risiko penggunaan media sosial yang berlebihan sekaligus memperkuat keterampilan psikososial remaja.

6. Hasil Analisis Regresi

Hasil regresi menunjukkan bahwa partisipasi dalam pendidikan nonformal berpengaruh signifikan terhadap perilaku penggunaan media sosial dan kesejahteraan mental remaja. Pertama, partisipasi berhubungan dengan pengurangan waktu penggunaan media sosial ($\beta = -0.70$, $p < 0.01$), menandakan bahwa keterlibatan lebih tinggi mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas offline yang lebih konstruktif. Kedua, partisipasi dalam pendidikan nonformal menurunkan kecemasan sosial ($\beta = -0.60$, $p < 0.01$). Remaja yang mengikuti program merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam interaksi sosial. Ketiga, hasil regresi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengelolaan stres ($\beta = 0.85$, $p < 0.01$). Pendidikan nonformal membantu remaja mengenali sumber stres dan meresponsnya secara lebih adaptif. Keempat, pengaruh positif juga terlihat pada pengelolaan emosi ($\beta = 0.90$, $p < 0.01$), di mana remaja lebih mampu mengendalikan kecemasan, frustrasi, dan kemarahan akibat penggunaan media sosial. Secara keseluruhan, pendidikan nonformal terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif media sosial, menurunkan kecemasan sosial, serta meningkatkan keterampilan pengelolaan stres dan emosi. Temuan ini menegaskan peran penting pendidikan nonformal dalam memperkuat kesehatan psikososial remaja di era digital.

PEMBAHASAN

Dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam pendidikan nonformal berhubungan dengan pengurangan waktu yang dihabiskan di media sosial. Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas terstruktur, seperti program pendidikan atau kegiatan komunitas, dapat mengurangi ketergantungan pada media digital karena adanya pengalihan perhatian pada aktivitas produktif (Rideout & Robb, 2019; Subrahmanyam & Smahel, 2020). Dengan demikian, pendidikan nonformal berperan sebagai ruang alternatif yang mendorong interaksi sosial langsung dan keterampilan praktis, sehingga menekan penggunaan media sosial secara berlebihan.

Selain itu, hasil penelitian memperlihatkan adanya penurunan kecemasan sosial pada remaja yang mengikuti pendidikan nonformal. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa pelatihan keterampilan sosial dalam pendidikan nonformal dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja dan mengurangi rasa cemas dalam interaksi sosial, baik secara tatap muka maupun di media sosial (Eccles & Gootman, 2016; Valkenburg et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan nonformal memiliki kontribusi signifikan dalam memitigasi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Temuan lain menunjukkan adanya peningkatan kemampuan remaja dalam mengelola stres. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Best, Manktelow, dan Taylor (2014) yang menegaskan bahwa pendidikan berbasis literasi media dan keterampilan hidup (life skills) mampu memperkuat daya tahan psikologis remaja dalam menghadapi tekanan digital. Dengan kata lain, pendidikan nonformal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran tambahan, tetapi juga sebagai intervensi penting untuk meningkatkan ketahanan mental di era digital.

Peningkatan pengelolaan emosi juga terlihat pada kelompok remaja yang berpartisipasi dalam pendidikan nonformal. Hasil ini mendukung temuan O'Reilly et al. (2018) yang menyebutkan bahwa program intervensi berbasis komunitas dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi remaja dalam menghadapi dampak negatif media sosial. Partisipasi aktif dalam kegiatan pendidikan nonformal memberi peluang bagi remaja untuk berlatih pengendalian diri, komunikasi sehat, serta refleksi terhadap pengalaman emosional mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan nonformal berperan penting dalam membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat, sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial mereka. Temuan ini relevan dengan kerangka teoritis ekologi perkembangan remaja, yang menekankan bahwa lingkungan pendidikan alternatif dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi risiko psikososial di era digital (Bronfenbrenner, 2005).

KESIMPULAN

Dari hasil evaluasi dampak pendidikan nonformal terhadap pengelolaan penggunaan media sosial dan kesejahteraan emosional remaja, dapat disimpulkan bahwa program pendidikan nonformal memiliki pengaruh yang signifikan dan positif. Remaja yang berpartisipasi dalam pendidikan nonformal menunjukkan perubahan yang jelas dalam hal pengelolaan media sosial mereka, serta dalam peningkatan kesejahteraan emosional. Mereka melaporkan penurunan waktu yang dihabiskan di media sosial, yang menunjukkan bahwa

pendidikan nonformal berhasil mengalihkan perhatian mereka dari ketergantungan pada media sosial dan mendorong mereka untuk lebih fokus pada aktivitas offline yang lebih produktif dan bermakna.

Selain itu, remaja yang mengikuti program pendidikan nonformal juga menunjukkan penurunan kecemasan sosial. Mereka merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam berinteraksi dengan teman sebaya, baik secara langsung maupun di dunia maya, yang mencerminkan dampak positif dari pelatihan keterampilan sosial yang mereka terima. Partisipasi dalam pendidikan nonformal memberikan mereka alat yang diperlukan untuk mengelola tekanan sosial yang seringkali datang melalui media sosial.

Dampak positif lainnya adalah peningkatan keterampilan dalam pengelolaan stres dan emosi. Remaja yang mengikuti pendidikan nonformal merasa lebih mampu untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh media sosial, seperti perbandingan sosial dan konten negatif. Program-program ini memberikan mereka keterampilan penting dalam mengenali dan merespons perasaan negatif yang muncul, serta membantu mereka untuk menjaga kesejahteraan mental yang lebih baik.

Secara keseluruhan, temuan ini mengonfirmasi bahwa pendidikan nonformal tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan sosial dan emosional, tetapi juga efektif dalam mengurangi dampak negatif media sosial terhadap remaja. Pendidikan nonformal menjadi alat yang sangat berguna dalam membantu remaja untuk lebih sehat dalam berinteraksi di dunia maya dan dalam menghadapi tantangan sosial serta psikologis yang sering timbul akibat media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan nonformal memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental remaja di era digital ini.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pendidikan nonformal terus dikembangkan dengan menekankan pada literasi digital, keterampilan sosial, dan pengelolaan emosi remaja. Ke depan, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menguji efektivitas model pendidikan nonformal yang berbeda dalam konteks sosial dan budaya yang beragam, sehingga dapat diperoleh pendekatan yang lebih tepat sasaran. Hambatan yang masih mungkin dihadapi adalah keterbatasan dukungan sumber daya, variasi motivasi remaja dalam mengikuti program, serta pengaruh lingkungan keluarga dan pertemanan yang dapat memengaruhi konsistensi hasil. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang berkelanjutan antara lembaga pendidikan, masyarakat, dan pemerintah agar program pendidikan nonformal dapat berjalan efektif serta memberikan dampak positif yang lebih luas terhadap kesejahteraan emosional remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., Hanita, Suhendri, N., Shintia, Y., Amanda, X., & Safa, F. (2022). Pengaruh Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial. *The 4th National Conference of Community Service Project 2022*, 4(1), 1590–1595. <http://journal.uib.ac.id/index.php/nacospro>
- Ati, S. ', & Nadhifah, N. (2020). Perkembangan Pendidikan Non Formal di Era Merdeka Belajar. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 1(3), 161–165.
- Auliya, A. A., Yahya, A. B., & Huryos, F. K. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja di Indonesia. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 57.

<https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.297>

- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media, and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. SAGE Publications.
- Dewi, R. fatma. (2022). *Dengan Sosial Media Tiktok Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Raden Intan Lampung Motivasi Belajar Peserta Didik*.
- Dinata, E. S., & Tusyanah, T. (2023). Pengaruh Konsep Diri, Kepercayaan Diri, dan Atraksi Interpersonal dengan Penggunaan Media Sosial sebagai Variabel Moderasi terhadap Komunikasi Interpersonal. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i1.7>
- Eccles, J., & Gootman, J. A. (Eds.). (2016). *Community programs to promote youth development*. National Academies Press.
- Fronika, W. (2019). Pengaruh Media Sosial Terhadap Sikap Remaja. *Fak. Ilmu Pendidik. Univ. Negeri Padang.*, 1–15. <https://osf.io/g8cv2/download>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601–613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2019*. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research>
- Sari, A. S. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Internet Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Frater Palopo. *Jurnal Sinestesia*, 9(2), 56–64. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/60%0Ahttps://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/download/60/24>
- Silaban, M. A., Malau, O., Waruwu, T., Barasa, T., & Anakkampun, R. (2024). Pengaruh edukasi guru pendidikan agama kristen terhadap penggunaan media sosial dalam pembentukan karakter peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 3 Paranginan kabupaten Humbang Hasundutan tahun ajaran 2024/2025. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 4570–4596.
- Subrahmanyam, K., & Smahel, D. (2020). *Digital youth: The role of media in development*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-60149-2>
- Supriyadi, N. P. D. A. S. (2023). Pengaruh Media Terhadap Prilaku Sosial. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal P-ISSN 2407-8018 E-ISSN 2721-7310 DOI Prefix 10.37905 Volume 09 (03) September 2023 Http://Ejurnal.Pps.Ung.Ac.Id/Index.Php/Aksara, 09(September), 1613–1620. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11673/2/T1_362009096_BAB II.pdf*
- Tanjung, M. M. (2024). Pengaruh Pemanfaatan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Remaja di Lembaga Pendidikan. *Jurnal Edukatif*, 2(1), 100–106.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on



adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Waty, F., Setiawan, T., & Hermanto, Y. P. (2022). Mengatasi Degradasi Moral Anak Remaja Akibat Pengaruh Media Sosial. *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi*, 3(1), 39–53. <https://doi.org/10.54553/kharisma.v3i1.81>